

## 食疗科普

养阴润肺正当时  
贴秋膘也要因人而异

晚报讯 一叶知秋,岁月悠悠。时已立秋,南通市名中医、市中医院副院长、肾脏内分泌科主任中医师刘钧提醒:立秋是阳气渐收、阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的转折。此时养生,市民应注重养阴润肺。

《月令七十二候集解》:“秋,揪也,物于此而揪敛也。”立秋,是二十四节气的第十三个节气,也是秋季的起始。“立”,是开始之意;“秋”,意为禾谷成熟。在自然界,万物开始从繁茂趋向成熟。

“立秋之后,我们会发现梅雨、台风没有了,空气越来越干燥,此时的天气秋高气爽。”刘钧介绍。中医讲究“春生夏长秋收冬藏”,夏属火,生长发育;秋属金,主收敛。

立秋节气,阳气渐收,阴气渐长,自然界由生长开始向收藏转变,人体的阴阳代谢也开始阳消阴长,所以,立秋养生应以养收为原则。俗话说,“秋已立,暑难消”。因此,在这秋夏相交之际,养生显得尤为重要。

中医认为,秋天当令的致病邪气为“燥邪”,燥邪最容易损害的是我们的肺脏。因此,刘钧强调,秋天的摄生主要是通过润燥的方法来防止“燥邪”致病,重点保护我们的肺。

“在南通有立秋吃西瓜的习俗,其实,不光是西瓜,在秋天很多甜瓜都成熟了,这些水果往往性凉味甘,富含水分,对养阴润燥有帮助。

但是进食瓜果不是越多越好,需要适量,尤其血糖异常、体重超重、肥胖的朋友还是浅尝辄止为好。”刘钧认为,秋季饮食应遵从“润燥、补肺、养阴、多酸”的原则。酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品,适当多食酸味果蔬;秋季燥气当令,易伤津液,饮食应以滋阴润肺为宜。

立秋后,物产丰富,正是贴秋膘的大好时节。不过,刘钧强调,在当代社会,不一定要像古人一样贴秋膘,这需要因人而异,关键要看体重是否标准。对于在标准体重以上的人群,就要谨慎贴秋膘。

此外,在运动方面,立秋后要着重固护阳气,此时,市民不适合选择运动量过大的运动,避免运动后出汗过多,容易使邪气乘虚而入。

“春种秋收,应时而动。秋收内养,金秋无恙。滋阴敛阳,百病皆休。”刘钧用这24字养生口诀与市民分享。

记者冯启榕

## 成长讲堂

关爱少女的秘密  
青春期乳房发育须知

晚报讯 “医生,我女儿今年13岁,11岁起乳房开始发育,她的左乳房比右乳房要大些,为何乳房不对称?”“医生,我女儿今年10岁,洗澡时发现,乳房上有硬块,有问题吗?”……今年暑期,市妇幼保健院少女生殖健康门诊引来了不少带着女儿前来咨询的母亲,其中很多咨询都与少女乳房发育相关。

乳房是女性特征的标志,具有重要的美学意义。专家介绍,女孩进入青春期后,首先发生的变化就是乳房开始发育,乳房的变化早于阴毛、腋毛生长和月经初潮。一般来说,10岁左右的女童,乳房开始发育,乳头下出现硬结。

在乳房发育的这段时间内,做好乳房保健,才能使乳房发育得更健美。为此,市妇幼保健院少女生殖健康门诊提醒广大家长:应当让女儿适时佩戴合适的胸罩,不过少女在乳房没有发育成熟之前不宜戴胸罩,否则会影响乳腺的正常发育和以后的功能。等到了15~16岁,乳房发育基本定型,及时佩戴合适的胸罩,使乳房得到支撑,不仅美观且起到保护乳房作用,有利于乳腺组织正常的生长发育。此外,适时佩戴合适的胸罩还可以减轻由于体育运动或体力劳动而造成的乳房振动,避免乳房受伤。

专家强调,少女乳房发育后,要树立正确的健美观,不要束胸。同时,也不要含胸弓背。正常的乳房增大,一般是两侧对称的,也有先从一侧开始发育的,但随着月经的来潮,两侧乳房会变得对称、丰满而富有弹性。有些少女在乳房发育后,由于羞怯,平时走路时常会含胸弓背,这样不但不能体现少女曲线美,而且会影响脊柱、胸廓、乳房的正常发育。

需要提醒的是,体育运动有助于乳房发育。乳房发育很大程度上有遗传因素影响,除后天营养之外,运动也能有助于乳房发育。扩胸运动如体操、游泳、打球等,有利于胸廓发育。

由于内分泌的原因,在每次月经周期前后,青春期少女可能会有乳房胀痛、乳头痒痛现象。这时千万不要随便挤弄乳房、捋弄乳头,以免发生感染。

“青春期少女在乳房发育期间可能会遇到两侧乳房发育不一致的现象,如两侧乳房大小不一致,不对称或一侧先发育,另一侧后发育等。”专家强调,这些都是很正常的生理现象,无须担心。若两侧乳房发育情况相差较大,建议医院就诊咨询专业的医生。

通讯员荣蓉 记者冯启榕

# “未伏”已至 抓住冬病夏治的尾巴

## 科学营养的膳食搭配很重要

晚报讯 通城进入三伏天的未伏。“三伏”又称“苦夏”,尽管已经立秋,但天气依旧炎热。市一院临床营养科提醒:在此期间,很多人会出现烦躁、失眠、乏力、食欲不佳等不适症状,但这也是“冬病夏治、春夏养阳”的黄金时刻,制定科学营养、清凉解暑的膳食搭配以满足人体代谢十分重要。

在民间多有“头伏饺子、二伏面、三伏烙饼摊鸡蛋”“头伏鸡、二伏狗、三伏甲鱼红枣肚”的说法,体现了中华民族几千年来养生智慧。市一院临床营养科专家介绍,三伏天的主食可以选用饺子、面条、烙饼摊鸡蛋等,起到平补、清凉下火的功效。伏日吃面的习俗源远流长,面粉属于平补食物,其中含有丰富的碳水化合物、蛋白质、钙磷、维生素等微量元素,在夏季高温人体大量出汗、丢失体液时,能有效防止机体脱水,同时起到清凉下火的功用。

在肉类方面,可以选用羊肉、鸡肉、猪蹄等,可以祛除湿气、增强体力、补充维生素。专家解释,羊肉属暖性食物,有助于祛除体内留滞的湿气;在三伏天高温下,人体基础代谢率会有所提升,适当食用鸡肉有利于增强体力;猪蹄中含有丰富的蛋白质、各类维生素等可以有效补充此类人体必需成分。



CFP供图

瓜类则建议选择瓜苦瓜、冬瓜、丝瓜等,可以清热解暑、化痰降火。其中,苦瓜有清热解暑、清心静欲、补气解乏的作用;丝瓜可以缓解咳嗽咳痰等不适;冬瓜能除烦止渴、利尿消肿。

此外,专家还建议在三伏天多喝绿豆汤、莲藕莲子排骨汤等,可以消暑、促代谢、健脾、补充营养。其中,绿豆汤中含有丰富的蛋白质、钙、磷等微量元素、维生素B1、B2、烟酸等营养元素,有清热解毒,消暑除烦,止渴健胃,利尿消肿的效用;莲藕和莲子均味甘、涩,归脾经,甘可补益,涩能收敛固涩;排骨汤中含有多种营养物质比如蛋白质、脂肪、各类微量元素等,适当食用,可补充营养、健脾,有利于身体健康。

通讯员益宣 记者冯启榕

## 南通疾控发布8月防病提示 暑假出游还得悠着点

晚报讯 时值8月,天气潮湿、闷热,蚊虫易孳生、病菌繁殖快,同时正逢暑假出游高峰。南通市疾控中心提醒市民,注意预防手足口病和疱疹性咽峡炎、霍乱、猴痘、发热伴血小板减少综合征、蚊媒传染病等传染病。

当前,我国手足口病呈快速上升趋势,我市监测数据显示:已进入手足口病高发期,总体发病水平明显高于去年同期,病原以柯萨奇病毒A组6型(Cox A6)最为常见。本病多发生于5岁以下儿童,表现为口痛、厌食、低热,手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡,多数患儿一周左右自愈,少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等并发症。

与此同时,疱疹性咽峡炎也是由多种肠道病毒感染引起的传染病,疱疹主要局限在咽峡部和上腭,患儿可因口腔疱疹疼痛而出现拒食、流口水和烦躁不安,极少出现并发症,一般无重症表现。

疾控专家建议家长要叮嘱孩子做好手卫生,饭前便后洗手,不用脏手触摸脸、口、眼睛等部位;不喝生水、吃生冷食物,对日常接触频繁的生活用品进行清洁或消毒;流行期间减少带儿童去人群密集、空气不流通的公共场所,尽量避免接触患病儿童;出现相关症状应及时就医,并对儿童的衣服进行晾晒或消毒;接种EV71疫苗可有效预防由EV71病毒感染引起的手足口病。

霍乱主要是经粪-口途径传播的传染病,包括经水、食物及生活密切接触传播。其中经食物尤其是海水产品类(如甲壳类、贝壳类等)造成霍乱传播,是近年来我国霍乱发生的主要危险因素。沿海地区因生食、半生食、盐腌生食等食用方法不当而受感染者较多,而在内陆地区,以食品加工环节中的生熟不分造成食品污染多见。

疾控专家建议,市民“管好一张嘴”,预防病从口入,饭前便后要洗手,各种食品要煮熟,隔餐食物要热透,生熟食品要分开,出现症状要就诊;生水未煮不要喝,无证餐饮不光顾,腐烂食品不要吃,暴饮暴食不可取,不洁物品不触碰。

此外,近期我国多个省份先后报告猴痘病例,我市面临疫情输入风险加大。疾控专家介绍,猴痘病例多为男男性行为者,常伴随HIV感染或性疾病。猴痘属于自限性疾病,临床症状普遍较轻,可能持续2至4周。

日常生活中,市民如果发现对方有发热、头痛、皮疹、淋巴结肿大等情形,要尽可能避免密切接触,减少自己感染的风险;有猴痘病例接触史的人群,要加强自我健康监测;一旦发现自己出现发热、头痛、皮疹、淋巴结肿大等症状和体征时,要主动就医,及时检测。

通讯员张吴宏 记者冯启榕